



ORIENTACIONES ESTRATEGIAS DE APOYO

ÁREA Educación Física		GRADO 7	
PERÍODO	PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3
DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza las capacidades físicas para el desarrollo y la aplicación de los fundamentos técnicos en algunos deportes Realiza correctamente los diferentes ejercicios, de manera individual y colectiva, que le permitan el mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas. Aplica las cualidades físicas en la realización de los fundamentos básicos en el baloncesto y el balón mano 	<ul style="list-style-type: none"> Aplica el calentamiento general antes de iniciar la práctica deportiva. Identifica pruebas físicas para valorar su estado deportivo. Propone mediante algunos ejercicios estrategias para el mejoramiento de las capacidades físicas Establece comparaciones entre diversos ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce las ventajas de acatar hábitos de higiene, limpieza, alimentación e hidratación en la práctica deportiva. Ejecuta una buena actividad física teniendo en cuenta la postura corporal. Realiza correctamente los diferentes ejercicios, de manera individual y colectiva, que le permitan el mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas.
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> El calentamiento Tipos de calentamiento para cada deporte Estrechen Ejercicios posturales 	<ul style="list-style-type: none"> Test de Resistencia Test de Fuerza Test de Velocidad El calentamiento 	Hábitos de higiene alimentación, nutrición e hidratación

HERRAMIENTAS DE APOYO	Talleres, internet, videos	Talleres, internet, videos	Páginas de internet Talleres Documentos, video
-----------------------	----------------------------	----------------------------	--